

展开目录

Aa 设置文本



## 111 执着：为什么说执着是一种偏好



和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

昨天



111 执着：为什么说执着是一种偏好  
08分21秒

| 转述师：余昊威 |

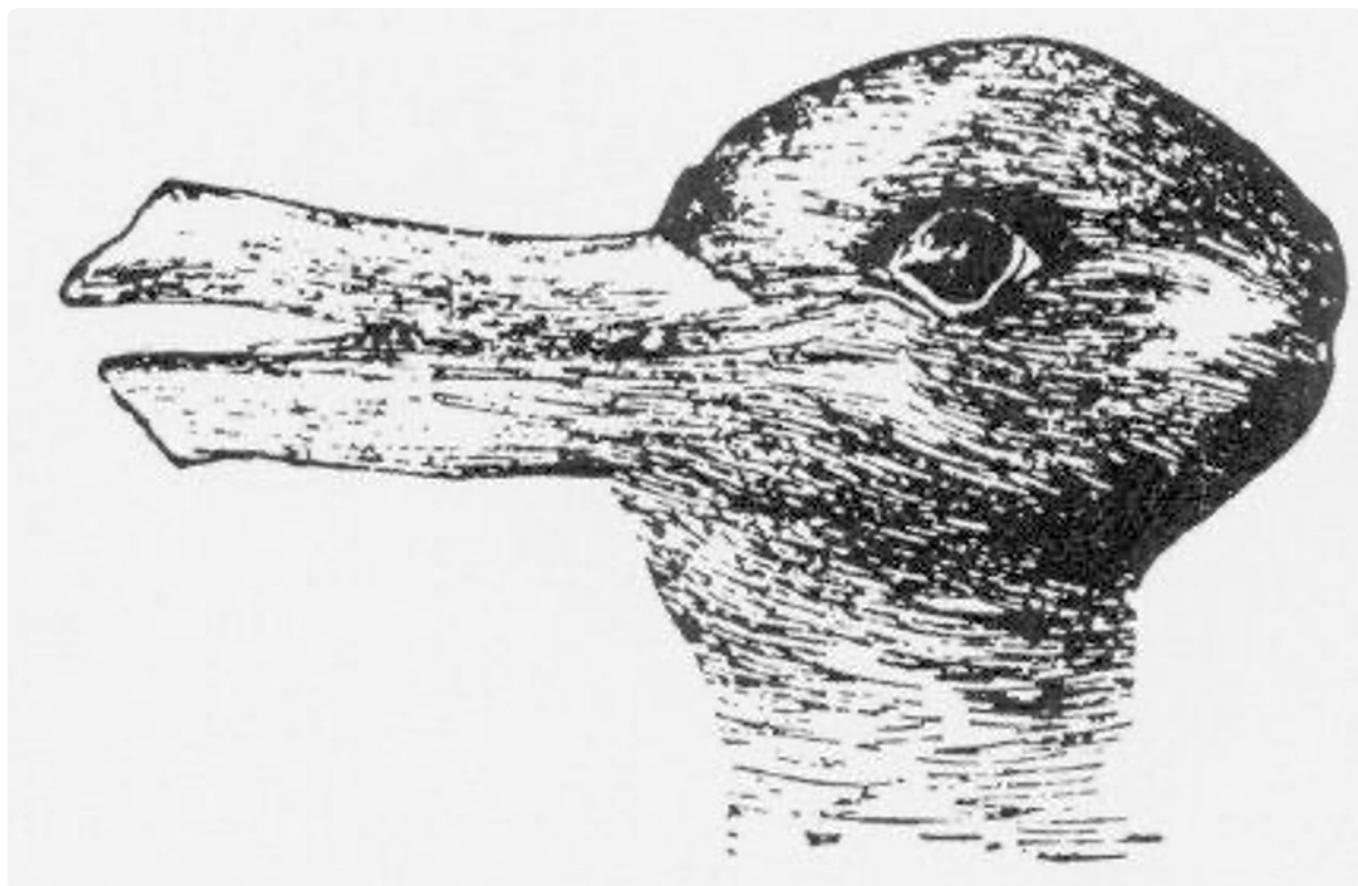
**执着，形容词或者名词，指固执或拘泥，亦指对某种事物追求不舍。做坚持不懈理解时，是褒义词。现在多用作贬义，意思是固执地追求，不能得到解脱。**

\*

如今的人们不喜欢执着，认为死板、僵硬，对于成就事业有害无益。但是对于成功者，又经常夸赞他们坚毅执着，因此能获得这样的成绩。这就把“执着”两个字变得很

什么是执着？在我看来，**执着就是选择上的强烈偏好**。它和性格、精神状态或者是个人境界无关，**就是一种偏好，而且人人都有**。简单用好坏来形容，其实破坏了对它的理解。既然我认为人人都有执着，执着超越好坏之上，这里不妨让我展开谈一下我的想法：

历史上有一张经典的错觉图，叫做《鸭兔图》，在心理学和哲学书籍上经常被引用，证明人类的心理认知和视觉的关系，或者讨论知觉究竟是不是一种纯粹的感觉。这张图上画了一个动物头像，有些人看到的是一只长耳朵兔子，有些人则把长耳朵看成是鸭子嘴，于是他们认为自己看到的是一只鸭子。当然，也有很多人可以不断在鸭子和兔子间切换。



《鸭兔图》 图片来源：网络

类似的视觉错觉图不少，人们当做是一种奇趣来观赏，然后得出一些莫名其妙的结论，比如男人更容易看出鸭子，女人更容易看出兔子，诸如此类。对于我而言，我认

如果我是一个只见过兔子却从未见过鸭子的人，那么我从这张《鸭兔图》里只可能看得出兔子来。因为我大脑里没有任何关于鸭子的经验，不知道世界上存在着一种扁嘴的鸟，这种鸟还可以浮在水面上。当我看到图片上的形状、阴影，我的经验帮助我辨认出一个动物的轮廓，它刚好符合我经验中兔子的形象，那么我就认为我看到的是兔子。无论看多少次，也无论别人给我多少提示，甚至用红线把鸭子给勾勒出来，我依然坚持认为自己看到的是兔子。

这就是我的执着，而这种执着很显然来自无知。因为无知导致缺乏相关经验，所以我紧紧地抱住我既有的经验，不肯接受任何其他的说法。

如果我见过兔子和鸭子，在没有人提示的情况下，我多半也只能从图中看出一种动物来。往往是我第一眼形成了什么概念，后续我就会反复强化和维系这个概念。这里面存在许多微小的细节判断，比如我是先被眼睛吸引，还是被嘴巴吸引？是先被整体轮廓吸引，还是被显著特征吸引？是先被整体明暗吸引，还是被细节描绘吸引？这决定了我究竟更容易看出鸭子，还是更容易看出兔子。原因是我有一系列选择上的偏好，这种偏好把我引导向特定的结果。

即便得到提示，我自己也确实能同时分辨出鸭子和兔子，但是下一次一眼看过去，首先升起来的印象依然是其中之一，仿佛有什么惯性。理性和观察技巧对我有帮助，但是我的选择偏好却要强大很多。这同样也是执着，我总是要用自己最熟悉、最熟练的选择方式，去对事物做出判断。有些时候这种偏好还可能是来自外界暗示，比如说在看这张《鸭兔图》之前，如果有人给我看了一段兔子的卡通片，那么我可能会更容易看出兔子来，但我在内心里却坚信眼见为实，画里毫无疑问就是兔子，我的判断没有受到任何影响。

无论是偏好个人经验，还是偏好个人的判断习惯，都是一种选择偏好。执着的对象是什么？是我们做出的判断，我们对自己的判断深信不疑。我们认为自己的判断是客观的，是真实的，而且是完全独立的。但即便是一张图，这张图里只是同时具备了两种动物的元素，我们都会因为偏好而排除其中一种，坚持另外一种，那么面对更为复杂的人和事，我们的偏好可能会对我们的判断做出更大的影响。一张图片起码可以做到

一方面我们很难意识到自己的执着，一方面又把执着当做是一种很容易解除的状态，所以经常听人说那句话：放下。怎么放下？我需要立即改变自己观察事物的方法，改变视觉神经的敏感性，还是说改变大脑里的判断逻辑，这样的事情是可以一蹴而就的么？

人人都不希望钻牛角尖，人人都希望从思想困境中解脱。我认为首先我们应该承认人人都有偏执，这样就不会把它看得过于严重；然后我们应该接受偏执只是一种选择偏好，这种偏好和我们的经验有关，和我们的习性有关，甚至和我们周围的环境有关。接受这两点，那么我们自然对其他的偏好没有那么抵触，也愿意尝试去理解一下别的可能。接下来的事情，是避免一个陷阱：

只看见兔子的时候，认为别人看到鸭子是错的。同时能看见兔子和鸭子的时候，认为别人只能看到其中一种是错的。这依然是一种执着，带着明显的强制。

我认为比较理想的状况应该是这样的：当你看出鸭子的时候，要想着是不是还有别的可能，自己未必就是对的。当你两者都能看出来时，这当然很好，不过最好把鸭子和兔子都等同起来。不存在非此即彼的关系，更不需要把同时看见作为标准答案。只需要把它们当做是一种通过观察得来的现象，同一个事物在现象上可能有不同的显现，仅此而已。无论我们观察到什么，都不是正确，也不是真实，我们所掌握的只有部分正确，局部真实。

当你认为某个人、某件事就是你人生的全部，得到或者失去决定了自己究竟是走向光明还是进入黑暗，那么应该先去想一下，这种判断肯定不是真的，也不是事实，只不过是极端极端的偏好，让你信以为真。当你认为某个人、某件事就是全对或者全错，那同样不是真的，只不过是强烈地希望如此罢了。

于是你在承认自己有偏好的前提下，始终存在选择的余地。你可以把自己的偏好放到最大，选择相信自己的执着。你也可以先脱离偏好，考虑一下有没有别的可能、别的解释，选择相信存在着你还没认识到的可能。无论你选择哪一方，对于人和事本身并没有什么影响，但可以极大地改变你的心境。执着总是让人往窄里看，而如果你想要



着自己。

划重点

 添加到笔记

1. 执着就是选择上的强烈偏好。它和性格、精神状态或者是个人境界无关，就是一种偏好，而且人人都有。
2. 无论我们观察到什么，都不是正确，也不是真实，我们所掌握的只有部分正确，局部真实。
3. 执着总是让人往窄里看，而如果你想要得到内心的平和，那就得努力往宽里看，就得承认自己并非全知全能，并不总站在真理一边。在所有的执着里，最难去除的是对自我的执着，毕竟我们每一个人都那么爱着自己。

## 和菜头·成年人修炼手册

### 作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



我的留言



今天



写留言，与作者互动

0 / 5000

#

 公开

发布



默认

最新

只看作者回复



Christy

昨天



《沉思录》中有句话：“我们听到的一切都是一个观点，不是事实。我们看见的一切都是一个视角，不是真相。”

执着很多时候就是一种主观的选择偏好。有时候我会执着自己某个想法的时候，我都会想想《沉思录》的那句话，因为很多时候事情不是我以为的就是真的是我以为的，因为我们认知、看事情的角度和人与人之间的差异会让我看到的可能是一个视角而已。有句话说：“人生中 10% 的事件，由发生在你身上的事情组成的，另外的 9

展开

# 成年人修炼日记

17

9

397

分享



油麻菜籽

昨天



🔍 因为热爱，所以执着。执着是每个人在选择上的强烈偏好，人人都有着自己的执着。每个人都有执着的心，只是方向不同而已，执着无处不在，正是人类的执着推动着社会的进步。

🔍 世间万物莫不靠执着，在天地间占得一席之地。执着，是种坚持，只为心中一个信念，就像飞蛾扑火一般，相信火是温暖的源头；就像愚公移山一般，相信“子子孙孙无穷尽”；像精卫填海一般，相信海终有一日填平。

展开

# 超级个体修炼之路

11

5

226

分享



凡飘飘

昨天 编辑



这节课，和菜头老师讲到了执着，做坚持不懈理解时，是褒义词，现在多用作贬义，



：我做人一向的原则是，一好汉不吃眼前亏，二大丈夫能屈能伸，三识时务者为俊杰。

上述这段话的背景是，在明朝权力斗争和社会黑暗面的漩涡里，不堕落、不沉沦，但  
展开

# 成年人修炼日记



7



24



200



分享



Karry

昨天



☞ 握紧的拳头很累，那你为什么不放开呢？

因为那会让自己更有力量感，不容易被欺负。

这是一种对外在力量的执着。因为怕，我们选择了强硬的外壳装备，先把自己包装成一只刺猬，扎伤别人的同时，也隔离了自己。

☞ 了解一个地方前，面对未知的一切，习惯从人入手，会询问这个地方的人有什么样的特征性格。

展开



2



3



98



分享



Lanlany

昨天 编辑



执着，有褒贬之解。

当一个人对某事物坚持不懈，不轻言放弃时，执着就是一种强大的精神状态，可作褒义理解。当 TA 为了达到目的誓不罢休，不懂变通，一根筋，形而上，禁锢于“我执”无法解脱近乎偏执时，可作贬义理解。

为何一个“执着”能有完全相反的含义？

各家诺贝尔奖揭晓，会被大众理解为这是 TA 们执着的成果。某人创业失败，会被大  
展开

# 成年人修炼日记



1



6



89



分享



► “执着”和“坚持自我”不同，后者是一种向上的、具有智慧的努力；前者则是一种向下的，会让我们深陷痛苦的迷失。

□ 很多时候，并不是局部真实迷惑了我们，迷惑我们的是对局部真实的执着，我们要拒绝的是“自我的执着”，是因为不能获得满足和欲望的愤愤不平，而不是“自我”。

□ 只有当我们不再被这个“自我”所奴役的时候，“执着”才不会榨取我们的时间、精力和注意力，所谓“平常心是道”，就是这个道理。



4



评论



56



分享



蛋壳花生

昨天



当把执着理解为选择偏好，而不是性格特质以后，也就意味着它其实可以被放下，或者重新捡起。而不是把它当性格，而不去面对。

第一次选择，源于无知、经验或者环境影响，第二次还是这样选择，可能就是自我在作祟，第三次依然执着，铁定有不为人知的执念，我们得分清自己的坚持属于哪一种？

# 成年人修炼日记



1



评论



54



分享



李岳洋

昨天



有时候你的痛苦，是因为你太执着了

把注意力放在自己能做的地方，而不是强迫别人做，比如工作中想让别人帮忙，别人不帮，你可以想想什么是自己可以控制的，例如做好收集材料的模板降低别人的思考成本，行动成本等，可以让对方更愿意配合你。

而这个时候别人帮不帮就是别人的事了，与其纠结在努力控制自己不能控制的事情，不如去做自己能做的事情促成成功，努力控制别人的事情就会带来痛苦。

# 今日最佳



2



评论



46



分享





执看，让我想起了王国维先生那句“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”

菜头叔说：“当你认为某个人、某件事就是你人生的全部，得到或者失去决定了自己究竟是走向光明还是进入黑暗，那么应该先去想一下，这种判断肯定不是真的，也不是事实，只不过是极端极端的偏好，让你信以为真。当你认为某个人、某件事就是全对或者全错，那同样不是真的，只不过是强烈地希望如此罢了。”

之前的自己，真的就是如此，做很多事情总是要给自己一个坚定执着的理由，仿佛没展开

# 成年人修炼日记



2



4



41



胡启慧

昨天



执着，现在多为贬义。我看电视剧里面的高僧总是说人执迷不悟，我小时候觉得做人有啥好执着的，多变通一下世界更美好。但是越长大越能理解执着的意义，大概是人的偏好慢慢形成了，也就是性格决定一切的感觉。

菜头叔也说它是一种选择上的强烈偏好，人人都有。所以除了自己认为的选择之外应该还的别的选择。无论选择哪一方，可以极大地改变自己的心境。我发现自己也挺执着的，是为了坚持自我吧，以免之后后悔，也许过程会很痛苦。



转发



评论



26



分享



莓莓酱

昨天 编辑



佛经里面讲：因无所住而生其心。心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖。套用现在特流行的那句话说：你千万别当真，你当真你就输了。安 - 兰德对于自由的定义是：无所求，无所待，无所靠，to expect nothing , depend on nothing。他认为这样才算是自由，不管是个人还是企业，都面对一个极度不确定性的未来。如果你把路径和策略已经固化到完全没有任何弹性的时候，或者说得风光处占尽风光，你的行为里头不再有冗余，你对于资源对于环境的态度是一种榨取的态度，exploitation，是一种榨...

展开

# 成年人修炼日记



1



4



25



分享



佛法会让人们破除我执，认为执着像是蒙在人眼前的叶子，造成视觉窄化和一叶障目。工作里面挺常见的，一个很大的业务推进项目，经常陷在一些细节里拔不出来，比如某个不配合的人、某个难缠的局部，如果过于执着要彻底解决，就容易放弃全局。

人生也类似，比如在小的时候，觉得自己那个小班级就是整个世界，里面每个人的...  
[展开](#)



黄礼贤

昨天



无论我们观察到什么，都不是正确，也不是真实，我们所掌握的只有部分正确，局部真实。

彻底理解这句话，对我们与世界相处有非常大的帮助。既然我们所观察的世界，不都是正确的，也不都是真实的，那就意味着，我们存在不少偏见，而又因为我们每个人所掌握的信息和资源都有效，就决定了这种偏见是无法避免的。

有了这种认知，就会放下自己对看法的执着，知道不管自己对问题研究有多透，都存  
[展开](#)



瑋瑋

昨天



以前我也会犯因为对方从事什麼行业而有特定的刻板印象，直到我从事跟人的沟通行业，我才逐步意识到每个人都是独立的个体，行业只是我们其中一部分，但我是我，我是谁，是我的成长环境跟我天生个性使然，你不能因为我做什麼工作，我来自哪里，甚至我的穿着评判我是怎样的人，这是个很粗鲁的做法

# 成年人修炼日记





#偏好与对错

执着是一种「偏好」，明对错、分好坏也是一种「偏好」，但后者更为本能、更加强烈，往往掩盖了对前者的认识，导致不从其本身进行理解，而是以自己的「结果偏好」判断，而我们无疑想要对、想要好，便赋予了「执着」以功利属性。

所以，我们的判断只是一种「偏好」，记住这一点，也接受别人的偏好。

# 成年人修炼日记



1



1



16



分享



金戈铁马

昨天



正如菜头叔今天课程所说，其实每个人的身上，都是有执着的一面。很多时候，我们坚持某个观点、或者坚持做某件事情，其实并不代表这些观点、所做的事情就一定是正确的，而是我们发自内心的希望如此而已。而想要摆脱执着的约束，每个人都要先做到正确的认识自己。认识到自身并非全知全能，了解到自身认知和能力的局限所在，才会在执着显现威力的时候，能够提醒自己，去尝试了解一些别的解释、别的可能，进而做出一些不一样的选择。可能我们无法彻底去除执着，但确实能够想办法...

展开



转发



评论



13



分享



半支烟

昨天



李笑来老师有一个理论叫七年就是一辈子。他通过自己主动打破自己的认知框架来让自己重新获得新的看待世界的角度。而这个新的视角可以给人一种重新活过的感觉。乍一看这个理论会感觉非常好，因为可以通过获得不同的视角让人生获得成倍的快乐。但是，重生的过程伴随着不只有快乐。还有死过一次的痛苦，如果是在生活中意外遭遇那种能够颠覆自己的痛苦，可能很多人会有印象，再遭遇一次那样的痛苦可能不是大家所希望的。而且即便是自己主动打破自己的原有的认知，即便自己做好一些

展开



转发



评论



12



分享



我觉得执看是一种很好的品质，它不仅仅只是对不方面的执看，更是道的修炼。执看才会聚焦，聚焦才有穿透力。

至于执着劲过了，变成缺乏经验固执的问题，哪就用知识，教育，更好维度的方法去解决它。

# 成年人修炼日记



转发



评论



9



分享



淡然

昨天



执着，更多的时候只是一种选择，固守己见的选择，更多的是自我的执着，执着自己是对的，正确的这样的迷一样的自恋。

执着的背后是自恋。

如果用发展的眼光看自己，那么就不会因为自恋而过于执着。会更乐于接受自己当...

展开

# 成年人修炼日记



转发



评论



8



分享



一辆蚂蚁

昨天



有些人喜欢把符合自己偏好的当成是正确答案。

我不喜欢，我没什么感觉，我怎么看不出来等等这些表达，都是较强的个人偏好，并且还很容易把这样的偏好看得很重要，甚至是正确的答案，当别人的偏好跟自己不一致时还容易互相不服。尤其是在公开场合。

比如讨论一个方案，如果有人说我不喜欢，基本上也就很难再改变他的看法了。因为那代表他的执着，而不是简单的看法。这么说的人通常把自己的看法看得很重要，并

展开



转发



评论



8



分享

更多低价课程请加微信coc320



得到APP

